

GLÜCKLICH IN DIE PAUSE

Dr.med. Andres Bircher

®Copyright by Edition Bircher-Benner, 2009

Längst hat sich der Blick vom Lesen abgewendet und schweift in die weite Ferne, in das warme Grün glitzernder Blätter, die wogend vor dem fernen Blau des Sommerhimmels sich zeichnen. Längst hat das Fernweh die Gedanken ergriffen: Ferien, glitzernde Meere mit weiten Stränden, südliche Romantik mit Palmen, Agaven- und Oleanderblüten und in der Ferne ein riesengrosses Schiff am Horizont. Halb erst ist es aufgetaucht, weissleuchtend; und unendlich scheint die Vielzahl der Fenster und riesig sind die bunten Kamine.

Und mehr und mehr zappeln die Beine: Wann endlich wird die Glocke erklingen, erlösen? Laufen, rennen, hüpfen und springen: hinaus in die Weite des schattigen Hofes, hinaus in die Ferien, in die Freiheit. Dann endlich ist so weit: Jauchzend ergiesst sich die bunte Schar der Kinder in den weiten Hof, ins Freie, zum Klettern, zum Springen, zum Plappern. Nur da und dort kann einer etwas ganz Besonderes zeigen, sodass andere um ihn sich scharen, bewundernd oder auch keifend, im Schulhof, wo Kräfte sich messen, wo Freundschaft und Feindschaft entsteht.

Da meldet sich bei manchen der Hunger. Nicht jedes Kind hat etwas bei sich und ist es ein schönes Pausenbrot, so verleitet es manch anderes zum Betteln, zu irgendeiner schlaun List. Etwas ganz Schönes möchte ein jedes vor den Augen der Andern enthüllen, etwas schliesslich, das Eindruck macht. Nur die Stillen und Schüchternen verstecken sich verstohlen und möglichst unbemerkt hinter einem grossen Baum: niemand soll es sehen, niemand soll es wegnehmen können, niemand soll abschätzige Bemerkungen machen können, gegen die es sich noch nicht wehren kann. Auch hat diesmal die Mutter gar nichts Besonderes zubereitet. Kaum eben hat sie Zeit, denn früh muss sie fort zur Arbeit, ins Büro.

Da kommt es, dass sich die Vielzahl der Pausenmahlzeiten enthüllt: Bauernbrot mit Wurst, Pariserbrot mit Schokolade, Hot-Dog und Chips mit einem kleinen Fläschchen Kola, süsse Getreideriegel, Popcorn mit feinem Salamistengel, Schokoladeriegel mit weisser Zuckerfüllung, Tunfisch an fein geröstetem Tost, Lachsbrötchen mit Ei, ein kleiner Schenkel gebratenen Hühnchens mit zwei Cherry-Tomaten. Panierte Fischstäbchen von gestern Abend, sorgfältig eingepackt.

Aber gar manches unter diesen Kindern ist schwerfällig geworden, mit dicken Ärmchen und Beinen, mit müden, umrandeten Augen, denn all diese Dinge, die es in der täglichen Pause isst, sind stofflich und geschmacklich verkünstelt, mit Appetitanregern und Geschmacksverstärkern versetzt. Und steht „zuckerfrei“ darauf, so sind sie mit Fruktose gesüsst, welche den Appetit nicht stillt, da sie ohne Insulinausschüttung in die Zellen gelangt, uns ohne zu sättigen einseitig und übermässig nährt. Sind sie mit einem der künstlichen Süsstoffe versetzt, so muss man bedenken, dass diese im Körper Zucker vorgaukeln. Er meint, es wäre Zucker gegessen worden und stellt grosse Mengen Insulin bereit, zur Aufnahme in die Zellen. Insulin senkt den Blutzuckerspiegel und erzeugt als Folge des künstlichen Süssens Heisshungeranfälle, die zum erneuten Verzehr von Fastfood, von Naschereien verleitet. Industrielle Nahrungsmittel enthalten zudem in aller Regel Geschmacksverstärker, meist grössere Mengen von Fruktose. Diese wird weniger süss empfunden, gelangt aber ohne Insulin in die Zellen und erzeugt deshalb kein

Sättigungsgefühl, sodass wir von industriell verkünstelten Nahrungsmitteln, von Fertiglasagne, Fertigsuppen, Ketchup, Fertigpizzen und –getreidespeisen und Fertiggemüsegerichten kaum satt werden und fettleibig werden. Hinzu kommt, dass die pharmakologische Unbedenklichkeit verschiedener künstlicher Nahrungsstoffe äusserst umstritten ist. Bereits 1970 veröffentlichte der Forscher John Olney wissenschaftliche Studien, in denen er aufzeigte, dass der weltverbreitete Süsstoff Aspartam bei Mäusen krankhafte Veränderungen und Hirntumoren verursacht. 1996 folgten wissenschaftliche Untersuchungen an der Nordwestuniversität von Ohio, die zeigten, dass die psychischen Veränderungen, welche Aspartam verursacht, durch die Senkung des Serotoninspiegels im Gehirn zustande kommen. Bei diesen Veränderungen handelte es sich unter anderem um Kopfschmerzen, Gedächtnisstörungen, Anfallskrankheiten und Sehstörungen. Zudem wurde Aspartam von wissenschaftlicher Seite als Mitverursacher von Fibromyalgie, multipler Sklerose, von Autoimmunkrankheiten, Alzheimerdemenz, Diabetes, chronischer Müdigkeit (Chronic – fatigue – syndrome) und Depressionen angeschuldigt. Aspartam wird bei seinem Abbau im Stoffwechsel aufgespalten: Zu einem Drittel entsteht daraus der hochgiftige Methylalkohol. Toxikologisch ist Methanol seit Jahrzehnten als schweres Stoffwechsel- und als Rauschgift klassiert. Über plötzlichen Herztod bei aspartamsüchtigen Athleten wurde mehrfach berichtet, wonach Aspartam in regelmässiger höherer Anwendung das Herz-Kreislaufsystem schädigen soll. Wissenschaftlich wurden Zusammenhänge zwischen Aspartamkonsum und verschiedenen Krebsarten vermutet, wie Brustkrebs, Hirntumoren, Gebärmutter-, Eierstock- und Hodenkrebs, sowie Schilddrüsen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs.

In allen Lightgetränken und vielen Süssen Snacks konsumieren unsere Kinder dieses bedenkliche Stoffwechsel- und Nervengift. Um die Zulassung des Süsstoffes Aspartam durch die Reagan-Administration im Jahre 1981 weben sich Korruptionsgeschichten. Gegen die zehn grössten Produzenten von aspartamhaltigen Lightgetränken und industriellen Nahrungsmitteln laufen Zivilklagen wegen bewusster Körperverletzung an Millionen Menschen. Noch sind sich die Wissenschaftler nicht einig, doch gebietet sich hier äusserste Vorsicht.

Süsstoffe markieren den Weg des Abwassers: Manche künstliche Süsstoffe, zum Beispiel Acesulfam oder Sucralose, können in unseren Kläranlagen und in der ganzen Natur nicht abgebaut werden. Die Abwässer, das Grundwasser, die Seen, das Meer, werden zunehmend von künstlichen Süsstoffen verseucht. Im Rhein, in der Donau und im Neckar kommt Acesulfam in einer Konzentration von durchschnittlich 2,7 µg/Liter vor. So wurde ermittelt, dass 10-20% des Grundwassers in der Schweiz aus geklärtem Abwasser bestehen. Das Gesetz schreibt vor, dass der Gehalt der industriell gefertigten Nahrungsmittel an künstlichen Süsstoffen angegeben werden muss, mindestens als E-Nummer (Acesulfam: E 950, Aspartam: E 951, Cyclamat: E 952, Isomalt: E 953, Saccharin: E 954, Thaumatin: E 957)

Rezente verkünstelte Industrieprodukte enthalten als Geschmacksverstärker neben Fruktose in aller Regel Glutamat (Mononatriumglutamat). Diese Substanz kommt aber auch natürlich in Pilzen, reifen Tomaten und Parmesankäse vor. Die Industrie stellt Glutamat durch Fermentation von Melasse, Getreiden oder Kartoffeln her. In den E-Bezeichnungen erscheinen die verschiedenen Glutamate von E 620 bis E 625 oder versteckt als Hefeextrakt, Tomatenmark oder in der Bezeichnung „Aroma“. Wissenschaftlich steht Glutamat im Verdacht, Epilepsie, Erregungszustände (Hyperaktivität oder ADS-Syndrom der Kinder) zu verursachen. Dabei wird auch vom „Chinarestaurantsyndrom“ gesprochen. In wissenschaftlichen Tierversuchen wurde nachgewiesen, dass Glutamat im Gehirn als

Neurotransmitter (Nervenübertragungsstoff) wirkt und in hohen Dosen zum Absterben von Hirnzellen führen kann. Darum steht Glutamat heute im Verdacht, bei regelmässigem Konsum in grösseren Mengen an der starken Zunahme der Parkinsonkrankheit und der Alzheimerschen Demenz beteiligt zu sein. Später wurde die Mindestdosis im Blute, welche zu Nervenzellschädigung führt, auf 150 mg/Kg Körpergewicht festgelegt. Zudem wurden Schädigungen des Hypothalamus, des die Hormonproduktion steuernden Zwischenhirnteils wissenschaftlich nachgewiesen. Am Menschen sind die Resultate dieser Tierversuche am Menschen wissenschaftlich noch ungenügend belegt, denn solche Studien kosten viel Geld. Somit dürfte das Produkt noch lange Zeit im Handel bleiben. Für die Kombination von Aspartam und Glutamat wurde im Tierversuch zudem eine gegenseitige Verstärkung der Neurotoxizität nachgewiesen.

Am Familientisch und für die Pausenverpflegung Ihres Kindes stehen Ihnen Alkopops, Lightgetränke, appetitanregende, glitzernd verpackte Industrieprodukte oder eine frische, aus natürlichen biologischen Erzeugnissen liebevoll selbst zubereitete Pausenverpflegung zur Verfügung. Mit zunehmender Kenntnis über die Herkunft und die Qualität der Nahrungsmittel, wird Ihnen die Wahl zunehmend einfacher ausfallen.

Dr.med.Andres Bircher

Tipps für Eltern:

Das Karottenkrokodil: Zuschneiden des dünnen Endes der Karotte zum Krokodilmaul, mit Mund und Zackenzähnen. Einschneiden der typischen Krokodilzacken am Karottenrücken. Legen Sie Nüsse und Mandeln hinzu. Ins Karottenmaul des Krokodils gesteckt und an beiden „Kiefern“ zusammengedrückt kann sich das Kind die Nüsse gezielt in den Mund spicken. Dieses Geschicklichkeitsspiel macht Ihrem jüngsten Kinde und seinen Kameraden Spass. Dazu findet es in der Pausentasche ein kleines, kräftiges Vollkornbrot mit selbst zubereitetem Frischkräuterquarkaufstrich und zwei Cherrytomaten.

Dem grösseren Kinde bereiten Zugeschnittene Karotten, Rettich- und Gurkenstreifen, mit einer selbst gefertigten feinen Dippsauce und Tomätchen und einige Nüsse mit etwas frischem Obst viel Freude, Gesundheit und Wohlbefinden. Kleine Kinder freuen sich am „Fliegenpilz“, den man aber nur zuhause frisch zubereiten kann: einen roten Apfel zu einem Pilz zuschneiden. Mit einem kleinen Rübenrundlöffel Pilzflecken ausschneiden und umgekehrt in den Pilzhut einsetzen, sodass das weisse Apfelfleisch die weissen Tupfen ergeben.